A. Pengetahuan Dasar Kesehatan Remaja

1. Apa kepanjangan dari KKR?

A. Kelompok Kesehatan Rakyat
B. Kader Kesehatan Remaja
C. Komunitas Keluarga Remaja
D. Kelompok Kepedulian Remaja

2. Tujuan utama pembentukan kader kesehatan remaja di sekolah adalah ....

A. Menggantikan tugas tenaga medis
B. Mengawasi seluruh kegiatan siswa
C. Menjadi pelopor dan penggerak perilaku hidup sehat
D. Memberikan obat kepada teman yang sakit

3. Masa remaja menurut WHO berada pada rentang usia ....

A. 5–9 tahun
B. 10–19 tahun
C. 20–29 tahun
D. 30–39 tahun

4. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa remaja disebut ....

A. Adaptasi
B. Pubertas dan perkembangan remaja
C. Penuaan
D. Regenerasi

5. Salah satu ciri remaja yang memiliki perilaku hidup sehat adalah ....

A. Sering mengonsumsi makanan cepat saji
B. Kurang tidur setiap malam
C. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
D. Menghindari sarapan pagi

6. PHBS merupakan singkatan dari ....

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
B. Program Hidup Bersih Sekolah
C. Pendidikan Hidup Berbasis Sehat
D. Perilaku Harian Bersama Sehat

7. Salah satu indikator PHBS di lingkungan sekolah adalah ....

LIVEWORKSHEETS

A. Membuang sampah sembarangan
B. Tidak mencuci tangan sebelum makan
C. Mengonsumsi jajanan yang tidak higienis
D. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

8. Waktu yang paling tepat untuk mencuci tangan menggunakan sabun adalah ....

A. Hanya setelah bangun tidur
B. Sebelum makan dan setelah menggunakan toilet
C. Hanya ketika tangan terlihat kotor
D. Sebelum tidur saja

9. Durasi minimal aktivitas fisik intensitas sedang yang dianjurkan bagi remaja adalah ....

A. 10 menit setiap minggu
B. 20 menit setiap bulan
C. Rata-rata 60 menit setiap hari
D. 5 menit setiap hari

10. Kebutuhan tidur yang dianjurkan bagi remaja usia 13–18 tahun adalah ....

A. 4–5 jam sehari
B. 5–6 jam sehari
C. 8–10 jam sehari
D. 11–13 jam sehari

B. Gizi dan Kesehatan Remaja

11. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah ....

A. Karbohidrat
B. Vitamin
C. Mineral
D. Air

12. Zat gizi yang berfungsi membangun dan memperbaiki jaringan tubuh adalah ....

A. Karbohidrat
B. Protein
C. Vitamin C
D. Air

13. Anemia merupakan kondisi ketika tubuh mengalami ....

A. Kelebihan kadar gula darah
B. Kekurangan cairan tubuh

LIVEWORKSHEETS

C. Kekurangan hemoglobin atau sel darah merah sesuai kriteria diagnosis
D. Kelebihan kadar kalsium

14. Salah satu gejala umum anemia adalah ....

A. Tubuh terasa segar sepanjang hari
B. Mudah lelah, lemas, dan pucat
C. Nafsu makan selalu meningkat
D. Berat badan bertambah secara cepat

15. Zat mineral yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin adalah ....

A. Kalsium
B. Natrium
C. Zat besi
D. Kalium

16. Makanan yang merupakan sumber zat besi hewani adalah ....

A. Daging sapi dan hati ayam
B. Semangka dan melon
C. Nasi dan singkong
D. Mentimun dan selada

17. Vitamin yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi adalah ....

A. Vitamin A
B. Vitamin B12
C. Vitamin D
D. Vitamin C

18. Program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri bertujuan untuk ....

A. Meningkatkan berat badan
B. Mencegah anemia akibat kekurangan zat besi
C. Menambah tinggi badan secara langsung
D. Mengurangi kebutuhan tidur

19. Pedoman gizi seimbang di Indonesia dikenal dengan istilah ....

A. Empat Sehat Lima Sempurna sebagai pedoman tunggal
B. Isi Piringku
C. Lima Waktu Makan
D. Gerakan Makan Cepat

20. Berikut ini yang termasuk sumber protein nabati adalah ....

LIVEWORKSHEETS

A. Ikan
B. Telur
C. Tempe
D. Daging ayam

C. Kesehatan Reproduksi Remaja

21. Pubertas pada perempuan umumnya ditandai dengan ....

A. Menstruasi pertama (menarke)
B. Berhentinya pertumbuhan tulang
C. Menurunnya hormon reproduksi
D. Hilangnya perubahan fisik

22. Menstruasi terjadi karena ....

A. Sel telur selalu berhasil dibuahi
B. Peluruhan lapisan dinding rahim karena tidak terjadi kehamilan
C. Tubuh kekurangan air
D. Terjadi infeksi pada rahim setiap bulan

23. Organ reproduksi laki-laki yang menghasilkan sperma adalah ....

A. Penis
B. Prostat
C. Testis
D. Kandung kemih

24. Salah satu cara menjaga kebersihan organ reproduksi adalah ....

A. Menggunakan pakaian dalam yang lembap
B. Tidak mengganti pakaian dalam
C. Membersihkan organ reproduksi dengan benar dan menjaga agar tetap kering
D. Menggunakan sabun pewangi kuat pada organ intim

25. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri Treponema pallidum adalah ....

A. Gonore
B. Sifilis
C. Herpes genital
D. HIV/AIDS

26. HIV dapat menular melalui ....

A. Berjabat tangan
B. Berbagi alat makan

LIVEWORKSHEETS

C. Hubungan seksual berisiko tanpa perlindungan
D. Duduk bersebelahan

27. Berikut ini merupakan cara penularan HIV yang benar, kecuali ....

A. Melalui darah yang terkontaminasi
B. Dari ibu dengan HIV kepada bayi
C. Melalui penggunaan jarum suntik secara bergantian
D. Melalui gigitan nyamuk

28. Kepanjangan dari HIV adalah ....

A. Human Immunodeficiency Virus
B. Human Infection Virus
C. Healthy Immunity Variation
D. Human Internal Virus

29. Salah satu bentuk perilaku yang dapat mencegah kehamilan tidak direncanakan pada remaja adalah ....

A. Melakukan hubungan seksual tanpa perlindungan
B. Menghindari edukasi kesehatan reproduksi
C. Menjaga batasan diri dan menghindari perilaku seksual berisiko
D. Mengikuti ajakan teman tanpa pertimbangan

30. Ketika seorang teman mengalami masalah kesehatan reproduksi, sikap kader KKR yang tepat adalah ....

A. Menyebarkan ceritanya kepada teman lain
B. Mengejek dan menyalahkannya
C. Menjaga kerahasiaan dan mengarahkannya kepada tenaga kesehatan
D. Mengabaikannya

D. Penyakit Menular dan Pencegahannya

31. Penyakit tuberkulosis (TBC) disebabkan oleh bakteri ....

A. Escherichia coli
B. Mycobacterium tuberculosis
C. Salmonella typhi
D. Vibrio cholerae

32. Penularan TBC terutama terjadi melalui ....

A. Air yang tercemar
B. Makanan yang basi

LIVEWORKSHEETS

C. Udara ketika penderita TBC paru mengeluarkan partikel infeksius saat batuk atau berbicara
D. Gigitan serangga

33. Salah satu gejala utama TBC paru adalah ....

A. Batuk berkepanjangan, terutama selama dua minggu atau lebih
B. Sakit gigi
C. Rambut rontok
D. Gatal pada kulit saja

34. Penyakit demam berdarah dengue (DBD) ditularkan melalui gigitan nyamuk ....

A. Anopheles
B. Aedes aegypti
C. Culex
D. Mansonia

35. Program 3M Plus untuk pencegahan DBD meliputi ....

A. Menguras, menutup, dan mendaur ulang barang bekas serta tindakan pencegahan tambahan
B. Membakar, membuang, dan membiarkan sampah
C. Mencuci, menyapu, dan mengepel
D. Mengubur, membakar, dan membuang air

36. Penyakit influenza disebabkan oleh ....

A. Virus
B. Bakteri
C. Jamur
D. Cacing

37. Salah satu tindakan untuk mencegah penularan penyakit infeksi saluran pernapasan adalah ....

A. Tidak mencuci tangan
B. Menutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin
C. Berbagi masker dengan teman
D. Meludah sembarangan

38. Diare dapat menyebabkan komplikasi berupa ....

A. Dehidrasi
B. Rabun jauh
C. Patah tulang
D. Gangguan pendengaran

39. Pertolongan awal yang tepat bagi penderita diare untuk mencegah dehidrasi adalah ....

LIVEWORKSHEETS

A. Menghentikan semua asupan cairan
B. Memberikan oralit sesuai petunjuk
C. Memberikan minuman bersoda
D. Menghindari makanan dan minuman selama sehari

40. Penyakit yang disebabkan oleh virus dan menyerang organ hati adalah ....

A. Hepatitis
B. Gastritis
C. Bronkitis
D. Arthritis

E. P3K, NAPZA, dan Kesehatan Mental

41. Kepanjangan P3K adalah ....

A. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
B. Penanganan Penyakit Pada Keluarga
C. Program Pencegahan Penyakit Kesehatan
D. Pertolongan Pengobatan Pada Korban

42. Tindakan pertama yang harus dilakukan sebelum memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan adalah ....

A. Langsung memindahkan korban
B. Memastikan keamanan lokasi kejadian
C. Memberikan makanan kepada korban
D. Mengajak korban berdiri

43. Apabila seseorang mengalami mimisan, tindakan yang benar adalah ....

A. Menengadahkan kepala ke belakang
B. Membaringkan korban dengan posisi kepala lebih rendah
C. Duduk dengan badan sedikit condong ke depan dan menekan bagian lunak hidung
D. Memasukkan benda keras ke hidung

44. Jika seseorang mengalami luka bakar ringan, pertolongan pertama yang benar adalah ....

A. Mengoleskan pasta gigi
B. Mengoleskan minyak goreng
C. Mendinginkan luka dengan air mengalir selama sekitar 20 menit
D. Menempelkan es batu langsung pada luka

45. NAPZA merupakan singkatan dari ....

LIVEWORKSHEETS

A. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
B. Narkotika, Penyakit, dan Zat Aktif
C. Nutrisi, Psikologi, dan Zat Alami
D. Narkoba, Pencegahan, dan Zat Aman

46. Dampak penyalahgunaan NAPZA bagi remaja adalah ....

A. Meningkatkan konsentrasi secara permanen
B. Meningkatkan kesehatan tubuh
C. Menimbulkan ketergantungan dan gangguan kesehatan
D. Meningkatkan prestasi akademik

47. Salah satu cara menjaga kesehatan mental remaja adalah ....

A. Memendam semua masalah sendiri
B. Menghindari semua interaksi sosial
C. Berbagi cerita dengan orang tepercaya dan mencari bantuan ketika diperlukan
D. Mengabaikan waktu istirahat

48. Bullying merupakan perilaku ....

A. Saling membantu dalam belajar
B. Kekerasan atau tindakan agresif yang dilakukan berulang dan melibatkan ketimpangan kekuatan
C. Memberikan motivasi kepada teman
D. Menghargai perbedaan pendapat

49. Jika kader KKR mengetahui ada teman yang menjadi korban bullying, tindakan yang tepat adalah ....

A. Membalas pelaku dengan kekerasan
B. Membiarkan karena bukan urusannya
C. Mendukung korban, melaporkan kepada pihak sekolah yang berwenang, dan membantu mencari pertolongan
D. Menyebarkan video kejadian ke media sosial

50. Seorang kader kesehatan remaja menemukan temannya pingsan di lingkungan sekolah. Tindakan yang paling tepat adalah ....

A. Memberikan minum sebanyak-banyaknya
B. Membiarkan korban sampai sadar sendiri
C. Memastikan keamanan, memeriksa respons dan pernapasan, meminta bantuan medis, serta melakukan CPR/AED jika diperlukan dan mampu
D. Mengguncang tubuh korban dengan keras

LIVEWORKSHEETS